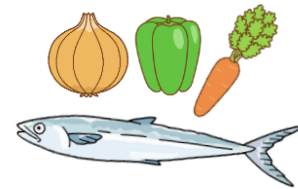


夏のいずもスクールランチクッキング



魚の南蛮漬け

【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
魚（切り身）	200g（4切れ）	① たまねぎはうす切り、ピーマン、にんじんはせん切りにする。 ② 鍋にAを入れて火にかけ、ふっとうしたらたまねぎ、ピーマン、にんじんを加えてさっと火を通す。火を止めて、バットに移しておく。 ③ 魚に酒（分量外）を振り、片栗粉をまぶしておく。 ※揚げる直前にまぶす。 ④ ③を多めの油で揚げ焼きにする。 ⑤ ④が熱いうちに②に漬けておく。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
たまねぎ	40g（1/6個）	
ピーマン	20g（1個）	
にんじん	15g	
こいくちしょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ4	
A 酒	大さじ1と小さじ1	
酢	大さじ4	
水	大さじ4	



サラノバレタスとトマトのサラダ

【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
サラノバレタス	80g	① サラノバレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。 ② きゅうりは2mm幅の輪切り、ハムは短冊切り、トマトは1cm幅の角切りにする。 ③ きゅうりに塩（分量外）を振り、出てきた水分をしぼる。 ④ コーンの水分をきっておく。 ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑥ ①～⑤をすべて混ぜ合わせる。
きゅうり	90g（小1本）	
ロースハム	4枚	
トマト	60g（1/3個）	
コーン（粒）	30g	
塩	小さじ2/3	
油	大さじ1と小さじ1	
A 酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
こしょう	少々	



出雲しいたけのみそ汁

【材 料】	【4人分】	【作 り 方】
木綿豆腐	100g (1/3丁)	① 煮干しの頭とはらわたの部分を取り、鍋に分量の水と煮干しを入れておく。 ② 豆腐はさいの目切りにする。 ③ たまねぎ、しいたけは半分に切ってから、うす切りにする。 ④ にんじんはうすいいちよう切りにする。 ⑤ モロヘイヤは1cm幅に切る。 ⑥ ①の煮干しを火にかけ、ふっとうしたら火を弱め5分間煮て、だしをとる。 ⑦ ⑥にたまねぎとにんじんを入れやわらかくなったら、しいたけを加えて煮る。 ⑧ ⑦にみそを溶き入れ、豆腐、モロヘイヤを加えてふっとうする前に火を止める。
たまねぎ	80g (1/3個)	
生しいたけ	中2個	
にんじん	30g	
モロヘイヤ	20g	
煮干し	12g	
みそ	36g (大さじ2)	
水	480cc	



とうふ白玉団子

【材 料】	【4人分】	【作 り 方】
A 白玉粉	50g	① ボウルにAを入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのかたさになるまでよくこね、大きさをそろえて丸める。 ② 鍋にお湯をわかし、①をゆでる。団子が浮いたら水にとり、冷ます。 ③ Bを混ぜ合わせて、②にかける。 ④ 果物を切って飾りつける。
絹ごし豆腐	50g	
水	大さじ1/2	
きな粉	小さじ1と1/2	
B 砂糖	小さじ1	
塩 (お好みで)	少々	
季節の果物 (メロン)	適量	



～ メモ ～